

| 月曜日   | 火曜日   | 水曜日  | 木曜日   | 金曜日  | 土曜日   | 日曜日  |  |
|---|---|--|---|--|---|--|--|
| 営業開始 10:00                                      |   |  |   |  |   |  |  |
| 10:30<br>30min<br>CORE<br>10:30~11:00 yumi      | 10:30<br>30min<br>カラダすっきり<br>10:30~11:00 天野   | 10:30<br>60min<br>POWER<br>10:30~11:30 KenGo       | 10:30<br>60min<br>BLAST<br>10:30~11:30 Mio        | 10:30<br>60min<br>CENTERGY<br>10:30~11:30 AMANO      |   |  |  |
| 11:30<br>60min<br>fight<br>11:10~12:10 Yuki     | 11:30<br>60min<br>ACTIVE<br>11:10~12:10 KISHO | 11:45<br>60min<br>ZUMBA fitness<br>11:45~12:45 Mio | 11:45<br>30min<br>3D30<br>11:45~12:15 yumi        | 11:40<br>50min<br>シェイプアップステップ<br>11:40~12:30 ゆみ      | 11:00<br>60min<br>POWER<br>11:00~12:00 Miku   | 11:00<br>30min<br>3D30<br>11:00~11:30 Shige          |  |
| 12:30<br>60min<br>姿勢改善ピラティス<br>12:20~13:20 Mami | 12:20<br>60min<br>groove<br>12:20~13:20 Miho  | 13:20<br>30min<br>CORE<br>13:20~13:50 Shige        | 13:40<br>20min<br>はじめてのViPR<br>13:40~14:00 KISHO  | 12:40<br>40min<br>かんたんヨガ<br>12:40~13:40 藤森           | 12:15<br>45min<br>groove<br>12:15~13:00 Miku  |  |  |
| 14:00<br>50min<br>ZUMBA gold<br>14:00~14:50 Mio | 13:50<br>20min<br>カラダすっきり<br>13:50~14:10 Yuki | 14:00<br>60min<br>groove<br>14:00~15:00 Miho       | 14:10<br>50min<br>かんたんエアロ<br>14:10~15:00 Mio      | 13:50<br>40min<br>らくっと教室(有料スクール)<br>13:50~14:30      | 14:00<br>60min<br>ACTIVE<br>14:00~15:00 AMANO | 14:00<br>60min<br>fight<br>14:00~15:00 Arisa or Hiro |  |
| 15:00<br>45min<br>BLAST<br>15:05~15:50 Mio      | 14:20<br>45min<br>POWER<br>14:20~15:05 Miku   | 15:10<br>60min<br>やさしいヨガ<br>15:10~16:10 藤森         | 15:10<br>60min<br>CENTERGY<br>15:10~16:10 Miho    | 14:40<br>30min<br>ボディシェイプ<br>14:40~15:10 KenGo       | 15:15<br>45min<br>BLAST<br>15:15~16:00 Mio    | 15:15<br>60min<br>CENTERGY<br>15:15~16:15 Miho       |  |
| 17:00<br>このマークは<br>初めてでも安心な<br>クラスです            |   |  |   |  |   |  |  |
|   |   | 18:30<br>30min<br>CORE<br>18:30~19:00 Shige        |   | 18:40<br>30min<br>3D30<br>18:40~19:10 Shige          |   |  |  |
| 19:30<br>45min<br>BLAST<br>19:15~20:00 Shige    | 19:10<br>60min<br>POWER<br>19:10~20:10 Yuki   | 19:10<br>60min<br>ACTIVE<br>19:10~20:10 AMANO      | 19:10<br>60min<br>ZUMBA fitness<br>19:10~20:10 斎藤 | 19:20<br>45min<br>fight<br>19:20~20:05 Arisa or Hiro |   |  |  |
| 20:30<br>60min<br>CENTERGY<br>20:10~21:10 AMANO | 20:20<br>60min<br>fight<br>20:20~21:20 KenGo  | 20:20<br>60min<br>groove<br>20:20~21:20 Miku       | 20:20<br>60min<br>CENTERGY<br>20:20~21:20 Miho    | 20:15<br>60min<br>ナチュラルフローヨガ<br>20:15~21:15 Maya     |   |  |  |
| 21:00   |   |  |   |  |   |  |  |
| 21:30   |   |  |   |  |   |  |  |
| 22:00   | 営業終了 22:00                                    |  |   |  |   |  |  |

このマークは  
初めてでも安心な  
クラスです

※毎月、第3日曜日の前日は…  
【Tomo Day】  
通常の土曜日スケジュールが  
変更となります。  
別紙にて、ご確認ください。

- 各レッスン定員数
- 15名 カラダすっきり
  - 20名 3D30/GroupActive
  - 25名 Group Core/Group Blast
  - 30名 Group Power/Group Centergy  
ステップ系/ヨガ・ピラティス

営業終了20:00

★★皆様が快適・安全にエクササイズを楽しんでいただくため★★

- \* 途中参加(入場)について…  
開始時刻以降は、安全面(怪我等)の問題よりご遠慮いただいております。
- \* 途中退出(退場)について…  
やむを得ない場合を除きご遠慮いただいております。
- \* 使用ツールはご自身の分のみご用意ください。
- \* スタジオ入れ替え制について  
レッスン終了後、清掃を行います。清掃完了まで、スタジオ外にてお待ちください。
- \* 各レッスン、迷惑となる行為はご遠慮ください。  
スペースなど、お譲り合つてのご参加をお願い申し上げます。
- \* 祝祭日他、通常スケジュールと異なる場合がございます。  
別紙スケジュール表にてご確認ください。